

# ほけんだより 10月

令和6年9月 川崎市立下作延小学校 保健室

## この時期は衣服で体温調節



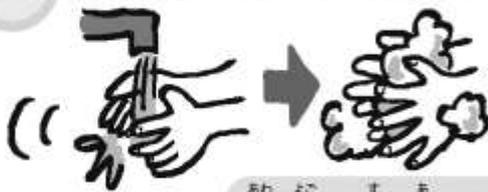
きびしかった暑さも、ようやくおさまってきました。とくに朝・夜はだいぶすずしくなりましたね。でも、この頃は、かぜをひくなど体調をくずす人が多いです。夏の暑さで思った以上に体力が落ちていることや、急にすずしくなったり、逆にまた暑くなったりすることなどがおもな原因です。

10月になると「衣がえ」で秋～冬向きの服に変わっていきますが、その日の気温や体調にあわせて、着るものをこまめに調節してほしいと思います。ぬいだり着たりしやすい服をうまく使って、1日のなかでも変わることがある『暑い』『ちょうどいい』『すずしい』にあわせていきましょう。出かける前には、おうちの人と一緒にチェックするをいいですね。



## 手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる!

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね!



自分の目を大切にしていますか？目を使い過ぎていませんか？  
私たちの目は、近くものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままです。

## 目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

たったの20秒でも  
リフレッシュできる！

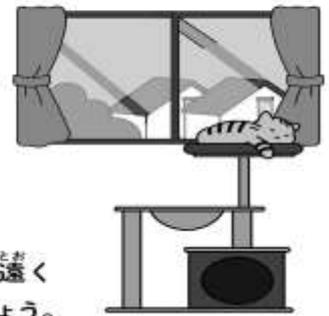
10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね！ 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

## どうする？目にゴミが入ったとき

絶対に目をこすらない



小さいゴミは、ゆっくりまばたき  
(なみだで洗い流す)



洗面器に水を張ってまばたきする

とれないときは眼科医院を受診



・・・保護者の方へ～かぜ・インフルエンザ対策を～・・・

中秋～晩秋にかけて注意したいのが、かぜやインフルエンザなどの感染症です。急に寒くなったり、暑さがぶり返したりする時期なので、お子さんの体調管理に気をつけてください。10月に入った段階で、急にインフルエンザの患者が増える年もあります。さらに、冬になると、ノロウイルスなどによる胃腸炎も増えてきます。ご家庭でも手洗いや消毒などの対策をお願いします。